

# 11月 プレミアムプログラム

もっとスキルアップしたいという方に！少人数制で効果的なレッスン

- 申込み開始日【窓口】前月20日～10時～【電話】前月20日～11時～
- 最少催行人数に満たない場合は休講とさせていただきますので、予めご了承ください
- お申込み状況の確認はフロントまでお問合せください
- 会員種別時間外の方でも参加費のみで受講可能です ※一部のレッスン除く
- 一般（ビジター）の方は会員料金+550円(税込)で受講可能です ※一部のレッスン

<p><b>ジャズダンス 木曜日</b></p> <p>【日時】 11月9、16、23、30日（木）16:00～17:00 【料金】 4回 5,280円（税込） 1回 1,650円（税込） 【定員】 20名・スタジオ2 【担当】 MEIKO</p>   <p>ジャズが大好き！ 踊るのが大好き！！ そして、もっととダンスが 上手になりたい方！！ ぜひ、ご参加下さいませ！！</p>	<p><b>ファンクショナルローラーピラティス 木曜日</b></p> <p>【日時】 毎週木曜日 17:20～18:20 【料金】 2,200円（税込） 【定員】 8名※最少催行3名 スタジオ1 【担当】 広野 美香子</p>   <p>フォームローラー（ストレッチボール）を 使用するだけでコアの正中心化などが分かりやすく 簡単に体感でき納得できるピラティスです。 受講して頂くご自分の体の変化に気づき 改善されていきます。 効果的な運動や歩行のために是非体感してみてください</p>	<p><b>平泳ぎ～腕のかき&amp;リズムの取り方～ 金曜日</b></p> <p>【日時】 11月3日（金）11:50～12:50 【料金】 1,100円（税込） 【定員】 20名 ※最少催行2名 【担当】 黒川 陽子</p>   <p>【平泳ぎ～腕のかき&amp;リズムの取り方】 なめらかに泳ぐコツをお伝えします！ 平泳ぎが泳げない方でも参加OKです！</p>
<p><b>クローラー～サイドキック&amp;ローリング～ 金曜日</b></p> <p>【日時】 11月17日（金）11:50～12:50 【料金】 1,100円（税込） 【定員】 20名 【担当】 黒川 陽子</p>   <p>【クローラー～サイドキック&amp;ローリング】 クローラーで重要なローリングをしっかり練習し ましょう！</p>	<p><b>GEN's STUDIO 土曜日</b></p> <p>【日時】 11月4日（土）13:45～14:45 【料金】 1,650円（税込） 【定員】 20名・スタジオ2 【担当】 大森 元</p>   <p>テーマは【Aero Style】！！ エアロピクス初級クラスです。 エアロピクスをいっばい楽しんで頂けます。 月によってはパフォーマンス形式にする など盛りだくさんな内容となっております。 皆さまのご参加をお待ちしております！</p>	<p><b>姿勢改善コンディショニング 土曜日</b></p> <p>【日時】 11月11日（土）13:40～14:40 【料金】 1,100円（税込） 【定員】 15名※最少催行2名 スタジオ2 【担当】 和貝 祐美子</p>   <p>このレッスンはストレッチボールで背骨全体、 スモールボールを使って柔らかく関節へのアプ ローチをおこない、コアも含め身体全体を整えま す。 肩こり・腰痛が気になる方、ぜひご参加下さい！</p>
<p><b>機能改善ストレッチ 土曜日</b></p> <p>【日時】 11月18日（土）13:40～14:40 【料金】 1,100円（税込） 【定員】 10名※最少催行2名 スタジオ2 【担当】 和貝 祐美子</p>   <p>このレッスンは大小ボールとストレッチボールを 使用し全身のストレッチを行います。 肩こり解消・姿勢改善・疲労回復・体温上昇・ 体が軽くなる まるでマッサージを受けたような気持ちよさを 感じていただけるでしょう！！</p>	<p><b>コアトレ 日曜日</b></p> <p>【日時】 11月12日（日）10:30～11:30 【料金】 3,300円（税込） 【定員】 25名・スタジオ2 【担当】 大島 弘美</p>   <p>今流行りのトレーニングを取り入れながら バランス力のアップ、パフォーマンスアップ 身体のケアストレッチを行います。 今月のテーマは【<b>股関節</b>】 ※毎月テーマが変わります。</p>	<p><b>ステップ（中級） 日曜日</b></p> <p>【日時】 11月5日（日）12:50～13:35 【料金】 1,500円（税込） 【定員】 20名※最少催行5名 スタジオ2 【担当】 山口 愛美</p>   <p>ステップ中級クラスをおこないます。 ステップが好きな方、一緒に楽しみましょ う！</p>
<p><b>エアロ（中級） 日曜日</b></p> <p>【日時】 11月5日（日）13:55～14:40 【料金】 1,500円（税込） 【定員】 20名※最少催行5名 スタジオ2 【担当】 山口 愛美</p>   <p>エアロ中級クラスが好きな方におススメな 有料レッスンです。 エアロの動きを楽しめます。 一緒に楽しんでいきましょう。</p>	<p><b>KOJI STEP 日曜日</b></p> <p>【日時】 11月19日（日）12:45～13:30 【料金】 1,200円（税込） KOJI YOGAと合わせて ¥2,200（税込） 【定員】 20名 スタジオ2 【担当】 和山 浩二</p>   <p>今月は【KOJI STEP】です！ オリジナルステップになりますので、しっか りと汗をかきたい、動きをもっと楽しみたい 方に見えます。</p>	<p><b>KOJI YOGA 日曜日</b></p> <p>【日時】 11月19日（日）13:40～14:25 【料金】 1,200円（税込） KOJI STEPと合わせて ¥2,200（税込） 【定員】 20名 スタジオ2 【担当】 和山 浩二</p>   <p>このクラスではひとつのヨガに拘らず色々な角度 からのヨガを楽しみつつ色々な発見も感じる頂 けるクラスです。ヨガのスキルを上げたい、柔軟性 をつけたい呼吸を深くとりたいそんな方々に も楽しんで頂ける内容です。</p>
<p><b>オリジナルアクア 日曜日</b></p> <p>【日時】 11月19日（日）14:45～15:30 【料金】 550円（税込） 【定員】 20名 プール 【担当】 和山 浩二</p>   <p>アクアエアロとは水温、浮力、水圧、抵抗などの 水の 特性を利用した水中運動です！ 筋内の柔軟性・関節可動域の改善が促されやすく 全身をバランス良く鍛えることができます。</p>	<p><b>ステップ&amp;筋コンディショニング 日曜日</b></p> <p>【日時】 11月26日（日）13:00～14:30 【料金】 2,750円（税込） 【定員】 15名※最少催行4名 スタジオ2 【担当】 広野 美香子</p>   <p>シンプルでステップで心肺機能を鍛えて自 重で筋コンディショニングをします。 皆様のご参加、心よりお待ちしております。お ります。</p>	